Rok X. Nr 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LISTOPAD 1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Do druhów Sokołów.

Czyśmy przekonani o użyteczności gimnastyki. Czy znamy cel naszych dążeń. O to pytanie — na pierwszy rzut oka dziwaczne, gdy jest zwrócone do członków towarzystw sokolich, których przecież rdzennem zadaniem jest pielęgnowanie gimnastyki. Pocóż by się bowiem wpisywali w szeregi towarzystw sokolich, nie uznający potrzeby gimnastyki i użyteczności. Mimo tego jednak na powyższe zapytanie ze smutkiem musielibyśmy odpowiedzieć, że przeważna część Sokołów jeszcze dotychczas o użyteczności gimnastyki nie jest przekonaną, gdybyśmy w naturze ludzkiej nie umieli odszukać wytłumaczenia. Niestety często przykładamy ręki do bardzo użytecznych rzeczy bez głębszego zastanowienia, właśnie dlatego połowiczo sprawą zajmując się, ani sprawie, ani sobie dobrze nie służymy. Czyż zarzut, że nawet niektórzy z Sokołów o użyteczności gimnastyki, nie mają należytego przeświadczenia nie jest usprawiedliwiony. Pytacie się o dowody? Bijącym w oczy dowodem jest rzeczywistość. Spójrzcie bowiem do naszych sal, w których ćwiczenia się odbywają, a obaczycie, że ani piąta część Sokołów nie ćwiczy, ba nawet w niektórych towarzystwach ani dziesiąta. Na 3.000 przeszło Sokołów znajdujących się w Galicji i w W. Ks. Poznańskiem zaledwie około 450 bierze czynny udział w ćwiczeniach gimnastycznych. We Lwowie na przeszło 600 Sokołów ćwiczy około 120, w Krakowie na przeszło 700 zaledwie około 60, w Poznaniu na 300 około 50, w Przemyślu na 250 ledwie 20, w Tarnowie na przeszło 200 około 20, a w liczebnie mniejszych towarzystwach sokolich, rzecz ma się jeszcze gorzej.

Przedstawcie sobie, jakby to wyglądało na naszych boiskach, gdyby tak każdy Sokoł o użyteczności gimnastyki był z głębi duszy przekonanym. Boiska nasze zaroiłyby się ćwiczącymi, a brakowało by tylko małej garstki Sokołów, którym niepokonane trudności stoją na przeszkodzie w czynnym udziale. Nie mielibyśmy w szeregach naszych takich, którzy ćwiczą dla rozrywki, ani takich, którzy dla popisu przyuczają się, ani takich, którzy dla ubocznych celów w szeregi Sokołów podążyli, gdyby każdy Sokoł miał zawsze na pamięci cel dążeń tow. sokolich.

Cóż tedy działać nam wypada, byśmy w każdym Sokole wzbudzili przeświadczenie o potrzebie i użyteczności gimnastyki w istocie nader doniosłej? Przedewszystkiem musimy przy każdej nawet najdrobniejszej sposobności prostować mylne poglądy i spaczone zapatrywania członków tow. i społeczeństwa, które to poglądy stoją na przeszkodzie należytemu ocenieniu doniosłości gimnastyki. Wielką jest liczba takich, którzy ćwiczenia gimnastyczne za nic innego nie uważają, jak tylko za czczą zabawkę. Słyszeliśmy niejednokrotnie, jak niejeden Sokoł znajomego swego, który do towarzystwa sokolego jeszcze nie należał, namawiał do przystąpienia: „Wpisz się do towarzystwa, będziesz miał zabawkę!“ Nie bracia, nie czcza zabawa, ale poważna praca dla lepszej doli narodu o to cel dążeń Sokołów. Ćwiczymy ciało, aby stać się panami ciała i ducha, aby przez własne zdrowie wl ć zdrowie w przyszłe pokolenia. Patrzcie na narody przodujące nam w oświacie i miłości bytu samodzielnego, one nie szczędzą pracy nad młodem pokoleniem, oni zaprawiają od pierwszych chwil wieku młodzieńczego do ćwiczeń gimnastycznych dlatego, bo są przekonani, że tylko w zdrowem ciele zdrową jest dusza, że tylko do zdrowych przyszłość należy.

Od tych zaś, którzy przystępują do towarzystw sokolich, gwoli podrzędnych, ubocznych celów, jak śpiew, tańce, wieczorki, zabawy towarzyskie, teatra amatorskie i t. p., wcale nie możemy się spodziewać, ani oczekiwać, by o ważności gimnastyki byli przekonani, by dla wzniosłych celów sokolich pracę poświęcali, gdyby ubocznych celów nie było, do towarzystwa by nie przystąpili.

Jest to smutna prawda, że w szeregach naszych jest mała — bardzo mała garstka takich, którzy z głębi duszy o użyteczności gimnastyki są przekonani. Tem ci więc bardziej mała ta garstka „prawdziwych Sokołów“ musi stać wytrwale na straży i czuwać, by uboczne cele nie spychały gimnastykę na drugi plan, by ją nie usuwały.

Ależ właśnie na tej małej liczbie prawdziwych Sokołów, opierają się towarzystwa sokole, ich też obowiązkiem powiększać szeregi, na nich spoczywa cały ciężar pracy, którą nietylko dla siebie i rówieśników poświęcić powinni, ale zarazem dla tych, którzy nie zdolni pojąć dążeń Sokołów, ćwiczą w wieku młodzieńczym na to, aby urość na prawdziwych So-

kołów. A jakkolwiek praca ta byłaby ciężka, bierzmy się do dzieła, spełnijmy obywatelski obowiązek, a nagroda nas nie ominie.

Tych kilka słów zachęty mili druhowie przyjmijcie w chwili, gdy nowy rok życia po krótkiej przerwie letniej rozpoczynamy.

Zarys ćwiczeń na drążku.

(Ciąg dalszy).

j) zwieszenie przewrotne (II) = [pobok, przodem, oburącz, zasadne, o ramionach prostych], na- dwu- pod- chwytem, wreszcie dwu- lub pod- chwytem obróconym (III). W zwieszeniu podnosimy obie wyprostowane i spojone nogi tak wysoko do góry, załamując się w pasie, że stopy znajdują się we wysokości drążka a podbicia stóp lekko do drążka przylegają, przyczem ramiona pozostają wyprostowane.

Do zwieszenia przewrotnego możemy także odrazu z postawy przejść, skacząc w górę i równocześnie z poskokiem wznosząc nogi do góry, co też „z naskoku“ nazywamy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku trzyma jedną ręką za ramię ćwiczącego, drugą zaś chwyta za przedudo i lekko przytrzymuje.

Zwieszenia przewrotne możemy wykonywać także ze zwieszenia: „ręce pobliż“, „ręce podal“, „ręce skrzyżnie“, wreszcie i „jednorącz“ (III).

k) zwieszenie przewrotne tyłem (II) = [pobok, oburącz, o ramionach prostych], na- dwu- i pod- chwytem, jeśli ze zwieszenia uskuteczniwszy przewlek nóg, pozostaniemy głową i tułowiem w dół skierowanym, a nogami tuż pod drążkiem.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku trzyma jedną ręką za ramię, drugą za pas od tyłu ćwiczącego.

l) zwieszenie przerzutne (III) = pobok, przodem, oburącz, zasadne, o ramionach prostych], nadwu- i pod- chwytem. Podobnie jak przy zwieszeniu przewrotnem, nogi obie wyprostowane i złączone podnosimy wpion do góry, przyczem się jednak jeszcze w krzyżach wyginamy tak, że zupełnie całem ciałem pionowo w dół głową się zwieszamy, przytulając się lekko udami do drążka.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku, jedną ręką trzyma za ramię ćwiczącego, drugą za udo od tyłu przytłacza lekko do drążka.

ł) zwieszenie przerzutne tyłem (II) = [pobok, oburącz, o ramionach prostych], na- dwu- i pod- chwytem, jeśli w „zwieszeniu przewrotnem tyłem“, nogi wpion do góry wyprężymy, w krzyżach się silnie wygniemy, głową w dół się zwiesiwszy, tylną częścią ud do drążka się przytulimy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku, trzyma jedną ręką za ramię, drugą zaś za udo z przodu lekko do drążka przytłacza.

m) zwieszenie przewrotne poprzek (II) = [przodem, oburącz o ramionach prostych], zupełnie podobnie, jak zwieszenie przewrotne pobok, tylko że je wykonywamy ze zwieszenia poprzek, przyczem nogi albo są w rozkroku (t. j. ramiona znajdują się w pośrodku nóg), lub obie nogi spojone znajdują się po jednej stronie ramion. Jeśli w krzyżach się wyprostujemy, utrzymując całe ciało pionowo głową w dół zwieszone, wykonywamy zwieszenie przerzutne poprzek (II).

n) zwieszenie na przedbarkach (I) = [pobok, przodem, oburamiennie]. Jeśli stojąc pobok przodem do drążka, ułożonego we wysokości „po pierś“, oba ramiona wpion wzniesione silnie ugniemy i w stawie łokciowym (t. j. w utworzonym między barkiem a przedbarkiem kącie) się zwiesimy. Zwieszenie to też jednoramiennie wykonać możemy i to bądź z pomocą drugiej ręki, która ujmuje drążek na- lub pod- chwytem (I) lub wolno (II).

o) zwieszenie na przedbarkach tyłem (II) = [pobok, oburamiennie], jeśli stojąc tyłem do drążka, ramiona wstecz za siebie po nad drążek przeniesiemy i uginając takowe w stawach łokciowych się zwiesimy.

W zwieszeniu tem, możemy też rękami za przedstopia uchwycić, poczem się w krzyżach wygniemy, co „gniazdem w przedbarkach“ zowiemy.

p) zwieszenie na przedudach (III) = [pobok, obunóż], wykonamy, jeśli ze zwieszenia po przewleku nóg, znajdując się w zwieszeniu przewrotnem tyłem, przeduda silnie do ud ugniemy i w stawie kolanowym (t. j. w utworzonym między przedudem a udem kącie) na drążku się zwiesimy, ręce puścimy, w krzyżach się wygniemy i ramiona w dół opuścimy. Zwieszenie to też jednonóż wykonać możemy, bądź zupełnie wolno (IV), bądź że drugą nogą łydką na goleń wiszącej nogi przewiesimy (III), bądź że drugą rozkroczywszy podbiciem na drążku się zwiesimy (III).

W zwieszeniu na przedudach możemy też rękami chwycić za przedstopia, a dopiero potem w krzyżach należycie się wygiąć, co też „gniazdem w przedudach“ (II) zowiemy.

Chcąc powrócić do zwieszenia, w krzyżach się kulimy, wznosząc głowę i tułów wprzód do góry, rękami za drążek ujmujemy, a przewlekiem nóg wprzód do zwieszenia przechodzimy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku przytrzymuje ćwiczącego jedną ręką za goleń, drugą za ramię.

r) zwieszenie leżąc = [poprzek] przy którem równocześnie rękami i stopami na drążku się zwieszamy.

α) przodem (I). Ze zwieszenia poprzek wznosimy obie nogi wprzód do góry i zwieszamy się stopami na drążku, bądź zapiętkami, bądź środkową (wykrojoną) krawędzią stóp z obu stron drążka, przyczem całem ciałem przodem do drążka zwróceni, w krzyżach się prostujemy i głowę wstecz podajemy. Zwieszenie to możemy wykonać bądź oburącz, bądź jednorącz, o ramionach prostych lub ugiętych (I—II).

β) łukiem (II). Do tego zwieszenia przechodzimy ze zwieszenia leżąc przodem za pomocą pół obrotu ciałem i zmiany chwytu rąk — tak byśmy ramiona przed sobą widzieli, równocześnie przekładając nogi zwieszamy się na przedstopiach z obu stron drążka, krzyże silnie w łuk wyginamy, głowę w górę wznosimy. Zwieszenie to wykonywamy badź oburącz, bądź jednorącz, o ramionach prostych lub ugiętych.

γ) tyłem (II). Ze zwieszenia poprzek, za pomocą „przewleku“ nogami zwieszamy się przedstopiem z obu stron drążka, a tyłem do niego i w krzyżach się miernie wyginamy.

s) zwieszenie leżąc pobok:

α) przodem (I). Ze zwieszenia wznosimy obie nogi do góry i przy skulonych krzyżach i wyprostowanych ramionach zwieszamy się, nogi prostując bądź przedstopiem, bądź zapiętkami na drążku. Rękami możemy ująć na- dwu- pod- chwytem, ramiona mogą być „pobliż“, „podal“, „skrzyżnie“ — nogi bądź w rozkroku, bądź spojone.

β) tyłem (II) też pospolicie „gniazdem“ nazwane. W zwieszeniu przewrotnem o nogach złączonych przykładamy przedstopia do drążka, poczem w krzyżach silnie się wyginamy, wznosząc mocno głowę wstecz. Rękami na- dwu- lub pod- chwytem. Też jednonóż, jeśli jedną nogę do tyłu przewleczemy i jedną tylko przedstopiem przyłożymy. Możemy również dopiero po przewleku nogami, bądź rozkrocznie, bądź spojono przedstopiem zewnątrz rąk się zwiesić i w krzyżach się wygiąć.

Ochrona: Przy wszystkich zwieszeniach leżąc bądź łukiem, bądź tyłem, nauczyciel jedną ręką trzyma za ramię, drugą zaś dłonią podpiera ćwiczącego pod pas z przodu.

t) zwieszenie leżąc na przedudach = [pobok].

α) oburącz i obunóż (I) uskuteczniwszy w zwieszeniu na rękach „przewlek“ nogami do tyłu zwieszamy się niemi w stawach kolanowych, ugiąwszy silnie wstecz oba przeduda. Rękami możemy ująć na- dwu- i pod- chwytem, przedudami możemy się zwiesić: 1. „w środku rąk“, 2. „rozkrocznie“, 3. „zewnątrz rąk“ w lewo lub w prawo, 4. jednem przedudem w środku, jednem zaś zewnątrz rąk.

Przy zwieszeniach: „rozkrocznie“ lub „zewnątrz rąk“ możemy też ująć rękami „pobliż“ i „skrzyżnie“.

β) oburącz i jednonóż (I), jeśli jedną tylko nogę przewleczemy do tyłu i przedudem się zwiesimy, drugą zaś do przodu równolegle do ziemi wyprężymy. Przedudem możemy się zwiesić: 1. „w środu rąk“, 2. „zewnątrz rąk“ równostronnie t. z. prawem przedudem zewnątrz prawej ręki, 3. „zewnątrz rąk“ różnostronnie t. z. prawem przedudem zewnątrz lewej ręki. Na- dwu- i pod- chwytem, też ręce „pobliż“ lub „skrzyżnie“. Nogę wolną w bok wyprężywszy możemy się równocześnie zwiesić przedstopiem lub zapiętką na drążku.

γ) jednorącz i obunóż (II) i to bądź: 1. ręka w środku nóg, 2. ręka zewnątrz nóg.

δ) jednorącz i jednonóż (II) i to: 1. różnoimiennie t. z. lewą ręką i prawem przedudem, 2. równoimiennie t. z. prawą ręką i prawem przedudem. Wolną nogą możemy się również jeszcze i przedstopiem zwiesić.

Zwieszenia leżąc na przedudach wykonywamy też w ten sposób, że rękami po pod drążkiem za golenia ujmujemy, co chwytem za goleń zowiemy.

u) zwieszenie leżąc na przedudziu poprzek (I) oburącz, lub jednorącz, o ramionach prostych lub ugiętych. Zamiast ręką możemy się też zwiesić przedbarkiem.

w) zwieszenie postawne = [pobok]. Przy wszystkich zwieszeniach postawnych drążek ustawiawiamy w wysokości „po biodra“ a najwyżej „po pierś“.

α) przodem (I): z postawy przodem do drążka, ująwszy rękami takowy, za pomocą poskoku wysuwamy obie nogi wyprostowane i złączone tak daleko wprzód, byśmy się zupełnie na rękach zwiesili, a prostując się w krzyżach opieramy się piętami o ziemię. Drążek możemy ująć: 1. oburącz, na- dwu- podchwytem, ręce „pobliż“, „podal“, „skrzyżnie“, bądź o ramionach prostych, bądź ugiętych, 2. jednorącz, na- i pod- chwytem o ramieniu prostem lub ugiętem (II). Nogami opieramy się o ziemię bądź obiema, bądź jedną.

β) łukiem (I): z postawy przodem do drążka, wysuwamy obie nogi złączone i wyprężone poskokiem jak najdalej wstecz, na rękach się zupełnie zwieszamy, krzyże silnie w łuk wyginamy, a na ziemi tylko palcami stóp się opieramy, 1. oburącz na- dwu- pod- chwytem, ręce pobliż, podal, skrzyżnie, o ramionach prostych lub ugiętych, 2. jednorącz (II).

γ) bokiem (I): z postawy przodem do drążka, obie nogi w bok na prawo (lewo) wysuwamy i zwieszamy się bądź oburącz, bądź jednorącz.

δ) tyłem (I): z postawy tyłem do drążka, przy ramionach w dół i wstecz podanych ujmujemy drążek oburącz na- dwu- pod- chwytem, obie nogi wstecz jak najdalej wysuwamy, na rękach się zwieszamy, opierając się tylko palcami stóp o ziemię.

Przy wszystkich zwieszeniach postawnych możemy się też zwiesić na przedbarkach (I).

Mniejszego znaczenia zwieszenia są jeszcze następujące:

1. zwieszenie na przyręczach (III): obie ręce w pięść zwinąwszy i silnie do przedbarków ugiąwszy, zwieszamy się w stawie utworzonym między dłonią a przedbarkiem t. z. przyręcznym, bądź o ramionach prostych, bądź ugiętych.

2. zwieszenie na karku, z chwytem oburącz (II), jednorącz (III), lub wolne (V), przyczem głowę silnie wstecz podajemy, a w krzyżach mocno w łuk się wyginamy.

3. zwieszenie na przedstopiach: rozkroczne (III), spojone, (IV), jednonóż (V), jeśli w zwieszeniu przewrotnem, przygiąwszy silnie przedstopia do goleni, na nich się zwieszamy, opuszczając zwolna ręce, w krzyżach się prostujemy, głowę i ramiona w dół kierujemy. Poczem skłoniwszy się silnie wprzód napowrót rękami drążek ujmujemy. Ze zwieszenia na przedstopiach też do stania na rękach na ziemię zeskoczyć możemy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku trzyma jedną ręką ćwiczącego za piętę, przytłaczając lekko stopę do drążka, drugą zaś za ramię.

4. zwieszenie na zapiętkach (IV). Ze zwieszenia po uskutecznionym przewleku nogami, przyginamy silnie stopy do łydek i na zapiętkach się zwieszamy, opuszczając zwolna ręce. W tem zwieszeniu nogi nie są wyprężone, lecz w kolanach ugięte.

*

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku trzyma jedną ręką za stopy, drugą za ramię ćwiczącego.

5. zwieszenie na udach (III). Leżąc pobok przodem na drążku, zwieszamy się na udach głową w dół nie trzymając się rękami.

Ochrona: Nauczyciel trzyma oburącz za ramię ćwiczącego. (C. d. n.)

O zmyśle mięśniowym.

(Ciąg dalszy).

Jak już wspomniałem powstaje wrażenie inerwacyjne przed skurczowem; pierwsze bowiem towarzyszy wyjściu prądu inerwacyjnego z mózgu do mięśnia, drugie zaś wejściu do mózgu prądu, który nerw czuciowy przewodzi od mięśnia. Czasowa ta różnica najczęściej znika dla naszej świadomości i oba te wrażenia przedstawiają nam się prawie jako równoczesne, mogą się jednak zmieniać niezależnie od siebie, jak to słusznie zauważał Wundt. Siła wrażenia inerwacyjnego odpowiada wielkości podniesionego ciężaru, siła wrażenia skurczowego odpowiada rozmiarom ruchu wykonanego, a więc wysokości do której ciężar podnieśliśmy. W ten sposób, w razach nawet kiedy mięśnie wykonały wprawdzie jednakową pracę, ale w którą oba te składniki weszły w różnych stosunkach, jesteśmy w stanie ilość każdego z nich z osobna ocenić. Jak wiadomo składnikami, którymi mierzymy wykonaną pracę są, poruszony ciężar i wysokość do której go podniesiono. Iloczyn z tych dwóch ilości równa się ilości wykonanej pracy. Mięśnie ręki wykonywały jednakową pracę podniósłszy n. p. kilogram na metr wysokości, albo dwa kilogramy na pół metra wysokości. Ponieważ jednak inne jest wrażenie inerwacyjne, połączone z podniesieniem jednego kilograma, inne z podnoszeniem dwóch kilogramów, podobnie jak inne jest wrażenie skurczowe, połączone z podniesieniem ciężaru na metr wysokości, zaś znowu inne z podnoszeniem go na pół metra, jesteśmy w stanie oba te wypadki dokładnie od siebie odróżnić i to wyłącznie tylko na podstawie wrażeń mięśniowych, jakkolwiek w obu wypadkach mięśnie jednakową wykonywały pracę.

Odrębnemi wrażeniami mięśniowemi, jak już wspomniałem, i to jak się zdaje wrażeniami skurczowemi jak inerwacyjnemi, odróżniamy szybkość z którą pewien ruch wykonaliśmy. Wrażenia, których różnica polega na różnicy szybkości, z którą jakiś ruch wykonaliśmy, są znowu inne, niż wrażenia zależne od czasu trwania natężenia mięśniowego. Odróżniamy bowiem bardzo wyraźnie samo dłuższe lub krótsze trwanie natężenia mięśniowego, choćby nawet natężenie to żadnego ruchu nie wywołało. Tak dzieje się n. p. w razach, kiedy jakiś przedmiot staramy się dłuższy czas w jednem położeniu utrzymywać, kiedy przez chwilę usiłujemy jakiś przedmiot podnieść a nie możemy go nawet poruszyć, albo kiedy przy ćwiczeniach gimnastycznych ująwszy poziomy drąg rękami, zawiesimy się w powietrzu. Nigdy może wyraziściej niż w tych razach nie uwydatnia się trwanie samą jakością wrażeń. Przypisać to należy tej okoliczności, że wrażenia, których dostarcza takie ciągłe t. j. nie przerywane, natężenie mięśni, z każdą chwilą zmieniają się z postępującem ich zmęczeniem, ciągle też musi się potęgować wysiłek woli a z nim prąd inerwacyjny i odczuwane wrażenie inerwacyjne; bez przerwy potęguje się i zmęczenie, także odpowiednio do wyczerpania mięśnia, działającego jak się zdaje nietylko mechanicznie, ale i chemicznie na nerwy czuciowe; przeciwnie zaś wrażenie skurczowe przy niezmienionem położeniu zmieniać się nie potrzebuje a nawet nie może.

Pod pewnym względem, tylko odmianą powyższego wrażenia połączonego z natężeniem bez ruchu i to odmianą tworzącą niejako przejście do wrażeń mięśniowych, których doznajemy przy ruchach biernych, jest wrażenie połączone z natężeniem mięśnia stopniowo słabnącem, tak że podtrzymywany w ten sposób ciężar zwolna opada i nadaje podtrzymującemu go członkowi, n. p. ręce, ruch pod pewnym względem bierny. Tego rodzaju ruchy i odpowiadające im wrażenia znamy bardzo dobrze z codziennego doświadczenia. Takim ruchem ostrożnym i powolnym stawiamy na kamienny stół ciężką butelkę z wodą. Oprócz mięśni zaciskających palce działają tu głównie trójkątny naramienny i zginacz dwugłowy ramienia pomimo, że jak to się często przy takim ruchu dzieje, mianowicie jeśli stół jest niski a butelkę stawiamy obok siebie, łokieć zbliża się do kłębu, a ręka w zgięciu przy łokciu wyprostowuje się. Gdyby nie ciężar trzymany w ręce, działałyby mięśnie przeciwnicze a więc zbliżenie łokcia do kłębu wykonywałyby głównie mięsień piersiowy większy i mięsień podościowy łopatki, wyprostowanie zaś ręki przy łokciu wykonywałby prostownik trójgłowy ramienia.

Przechodzimy do odróżniania kierunku ruchu na podstawie wrażeń mięśniowych.

W kierunku w którym poruszamy jakkimkolwiek członkiem n. p. ręką lub nogą, nie odróżniamy na podstawie jakości wrażeń jako takich; odróżniamy go tylko wskutek kolejnego działania rozmaitych gromad mięśniowych, z których każda skurczami swoimi inne sprowadza ruchy. Przykład wyjaśni nam to najlepiej.

Jeżeli staniemy prosto i poruszymy ręką w kierunku skośnym w bok ku dołowi, tak, że wyprostowane ramię i przedramię zajmą położenie nachylone do osi ciała pod kątem wynoszącym 45 stopni, w ruchu tym wezmą główny udział następujące mięśnie: trójkątny naramienny stałem natężeniem podtrzymywać będzie część ręki od łokcia do ramienia we wspomnianem nachyleniu do osi ciała, zaś zginacz dwugłowy ramienia wolnem natężeniem podając się ciągnącemu go ciężarowi przedramienia i ręki, skończy swe działanie w chwili, kiedy ręka będzie zupełnie wyprężona.

Jeżeli stojąc tak samo jak poprzednio poruszymy ręką w bok poziomo, tak, że wyprostowane ramię z przedramieniem zawrze z osią ciała kąt prosty, natęży się mięsień trójkątny naramienny stale i znacznie silniej niż poprzednio podtrzymywać bowiem będzie ciężar poziomo wyprężonego ramienia, przedramienia i ręki. Wyprężenie zaś stawu w łokciu nastąpi, nie jak poprzednio wskutek wolnego poddawania się zgi-

nacza dwugłowego ciągnącemu go ciężarowi przedramienia i ręki, ale wskutek skurczenia się prostownika trógłównego z małą tylko siłą, mięsień ten bowiem wyprostuje zgięcie w łokciu nie unosząc żadnego ciężaru, ale zwalczając jedynie bezwładność przedramienia i ręki.

Weźmy trzeci wypadek. Oto unosimy rękę w kierunku skośnym w bok ku górze, tak, że wyprostowane ramię i przedramię zawierać będą z osią ciała kąt wynoszący 135 stopni. Tu znowu mięsień trójkątny naramienny natęży się mniej więcej tak samo jak w wypadku pierwszym, zaś prostownik trójgłowy znacznie więcej. będzie musiał bowiem dźwignąć do góry przedramię i rękę.

Podając powyższy przykład uwzględniłem tylko mięśnie głównie działające — nie chodziło mi bowiem o przedstawienie wyczerpujące i dokładne pod względem anatomicznym, ale tylko o wskazanie jak zmiany w kierunku ruchu wymagają działania częścią innych mięśni, częścią tych samych, ale w inny sposób, tak, że zmiana kierunku ruchu spowoduje zmianę w doznawanych wrażeniach i to tak mięśniowych jak i dotykowych, pochodzących od nerwów w skórze rozgałęzionych. Te ostatnie wrażenia mianowicie będą różne o tyle, o ile rozmaicie we wszystkich trzech wypadkach zachowywać się będzie skóra, okrywająca bark i ramię. (C. d. n.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

W sprawie przesyłania korespondencyj. Pisemko nasze „Przewodnik gimnastyczny“ wychodzi już rok dziesiąty, a przez cały ten przeciąg czasu ze smutkiem stwierdzili jego redaktorowie, że Sokoły w ogóle mało dbają o swoje pisemko, i że bardzo a bardzo mało przesyłają korespondencyj, celem umieszczania takowych w jego łamach. Redaktorowie niejednokrotnie prosili i nakłaniali do pisywania korespondencyj — lecz napróżno – korespondencje od naszych towarzystw sokolich wcale nie dochodziły lub bardzo rzadko. Wiedząc z doświadczenia, że mimo wszystkich próśb i wyświecenia potrzeby zasilania naszego pisemka korespondencjami, rzecz by się nie zmieniła, chcemy spróbować innego sposobu. Oto stawiamy wniosek: by wszystkie towarzystwa sokole, względnie Wydziały tychże, wybrały ze swego grona stałego korespondenta, którego obowiązkiem byłoby, bodaj co dwa miesiące — jeśli już nie co miesiąca — przesyłać do naszego pisemka korespondencje o stanie, ruchu i czynnościach towarzystwa. Mamy niepłonną nadzieję, że wszystkie towarzystwa zgodzą się na nasz wniosek, boć każdy prawy Sokoł musi przyznać, że mamy dobrą chęć przysłużyć się tem, czego żądamy, i pismu naszemu i towarzystwom sokolim. Pisemko nasze powinno być źwierciadłem czynności wszystkich towarzystw, za pośrednictwem jego mają się towarzystwa sokole między sobą bliżej zapoznawać, w niem powinni Sokoły umieszczać wszystko, cokolwiek w towarzystwie się dzieje, a godnem jest wzmianki. Wtedy tylko pisemko nasze spełni swe zadanie, gdy obok artykułów treści fachowej będzie umieszczało sprawy o tem, jak się naukę gimnastyki pielęgnuje, jakie życie w towarzystwach sokolich panuje. Obok spraw od stałych korespondentów mile nam zawsze będą widziane i sprawy przesłane przez innych Sokołów. Kto by miał myśl, jak by to lub owo dało się polepszyć, lub co by korzystnego dało się wprowadzić, niech napisze i nam przeszle. Stałych korespondentów chcemy mieć dlatego, byśmy mieli pewność, że sprawy z życia sokolego niechybnie będą zasyłane do naszego pisemka. Dotychczas było to obowiązkiem wszystkich i żadnego. Jeden Sokoł spychał na drugiego i nie pisał nic Obecnie, gdy w każdem towarzystwie będzie wybrany stały członek-korespondent, natenczas tenże będzie wiedział, że jego to wyłącznie jest obowiązkiem dbać o regularne zasyłanie korespondencyj i z góry cieszymy się nadzieją, że każdy wybrany korespondent spełni swoją powinność sumiennie i ku czci sokolstwa naszego. Czołem!

Jasło. Sokoł nasz przez długi przeciąg czasu był w letargu, obecnie jest nadzieja, że się zbudzi z uśpienia i porwie się do lotu, tembardziej, że pozyskał znakomitą siłę w druhu Fr. Znamirowskim, prof. gimnazjalnym, który objął naukę gimnastyki w tutejszem gimnazjum i prowadzi ją ku ogólnemu zadowoleniu. Jesteśmy pewni, że zacny druh nie odmówi swej pomocy i obejmie ster nauki i w naszym Sokole.

Kraków. Ćwiczenia w naszym Sokole rozpoczęły się 1. października Z wielką niecierpliwością oczekiwaliśmy tego dnia, w którym, po dłuższej przerwie, bo blisko 3 miesięcy trwało malowanie sali, będziemy mogli dalej kształcić swe siły. To też ruch ćwiczących u nas niebywały. Członków młodszych wiekiem ćwiczy 36, członków starszych wiekiem 18. Uczniów zapisało się dotychczas 62 i ćwiczą się w 5 zastępach, uczenic 28 w 3 zastępach. Prócz tego ćwiczą się uczniowie z gimnazjum św. Jacka w liczbie 220 i uczniowie szkoły realnej w liczbie 325. Łącznie bierze udział w ćwiczeniach 689 osób. Spodziewamy się, że również i uczniowie dwóch innych zakładów średnich będą pobierali w naszym Sokole naukę gimnastyki, w tym celu bowiem odnosiła się Rada szkolna krajowa do Wydziału naszego towarzystwa, by uregulować wynagrodzenie za usługi tow. Przyklaskujemy z całego serca powziętej myśli Rady szkolnej krajowej, dziwimy się tylko, że dotąd uczniowie powyższych dwóch zakładów ćwiczyli i ćwiczą się w sali (piwnica w klasztorze OO. Franciszkanów), która jedynie kwalifikować się może na skład węgla lub lodu, nie zaś na salę gimnastyczną, w której młodzież szkolna zmuszoną jest oddechać zgniłem, cuchnącem, piwnicznem powietrzem. — Sokoł nasz wniósł petycję do Sejmu o subwencją na utrzymanie szkoły gimnastycznej. — Nasz „chór sokoli“ brał udział w wieczorku Kościuszkowskim dnia 15. października i wywiązał się dobrze ze swego zadania.

Lwów. W naszym Sokole wzmaga się statecznie liczba ćwiczących się. W październiku brało udział w ćwiczeniach przeciętnie: 70 członków w 6 zastępach w 3 godz.; 20 członków grona nauczycielskiego 2 zastępach w 3 godz.; 52 uczenic w 3 zast. w 3 godz.; 100 uczniów Tow. w 7 zast. w 6 godz.; 240 uczniów gimn. I. w 9 zast. w 4 godz.; 200 uczniów gimn. II. w 8 zast. w 4 godz. Ogółem 682 ćwiczących w 35 zastępach w 23 godz. tygodniowo.

Na posiedzeniu grona nauczycielskiego uchwalono przeprowadzić podział ćwiczących się członków na 6 zastępów i powierzyć samoistne prowadzenie tychże sześciu członkom grona. Kierownikami tych zastępów mianowani druhowie: dr. Niementowski St. (zast. 1 i 2), Durski J. (zast. 3 i 4), Janikowski Wł. (zast. 5 i 6), Wallek A. (zast. 7 i 8), Kwiatkowski R. (zast. 9 i 10), Geyer R. (zast. 11 i 12). Resztę członków grona poprzydzielano po zastępach do pomocy, a w miarę przyrostu ćwiczących się członków i utworzenia równorzędnych zastępów, również do samoistnego prowadzenia tychże. Dalej uchwaliło grono wygotowanie tablic ćwiczebnych, mianowicie: 1. ćwiczenia na koniu wszerz; 2. ćwiczenia na koniu wzdłuż bez łęków; 3. ćwiczenia na poręczach w podporze; 4. ćwiczenia na poręczach w zwieszeniu i ze zwieszenia; 5. ćwiczenia na kółkach w miejscu; 6. ćwiczenia na żerdziach; 7. ćwiczenia na drabinie pionowej, które w „Przewodniku gimnastycznym“ metodycznie według stopni trudności są opracowane. Odpowiednie ustępy będą z „Przewodnika“ wycięte i na tablicach kartonowych nalepione. Powyższe tablice ułatwią bardzo metodyczne nauczanie prowadzącym

zastępy. Zarazem będą też naklejone na tablicach rysunki ćwiczeń, załączane od czasu do czasu do „Przewodnika". Również uchwaliło grono zaprowadzić „księgę ćwiczeń", w której będą umieszczane wypracowane ćwiczenia złożone (kombinacje) na przyrządach.

Łańcut. Grono tutejszych obywateli zamierza zawiązać oddział Sokoła i odniosło się w tym względzie o wskazówki do macierzy lwowskiej. Szczęść Boże!

Przemyśl. Sokoł nasz ciągle się pierzy. Obecny Wydział, chcąc towarzystwo ożywić wniósł przed kilku miesiącami podanie do Rady gminnej o grunt pod budowę sali. Niestety dotąd nie ma pewności, czy gmina zdobędzie się na taką ofiarę, jak Kraków, Lwów, Tarnopol, Wadowice i czy ofiaruje kawałek ziemi ze starego cmentarza na gniazdo sokole. W zarządzie naszego towarzystwa nastąpiły nstępujące zmiany. W miejsce ustępującego zastępcy przewodniczącego Pisiewicza Zyg. wybrano dr. Wł. Czajkowskiego, zastępcę prezesa Rady pow., w miejsce ustępującego członka Wydziału Kropińskiego Wł. wszedł jednomyślnym wyborem Pisiewicz Zyg

Sanok. Trzymając się tej zasady, by pieniądze ciężko uzbierane w kraju nie wysyłać za granicę, zamówił Sokoł nasz u druha Borkowskiego Michała we Lwowie „konia do woltyżowania". Techniczny kierownik nasz druh Biega St. gorliwie zajmuje się naszym Sokołem i ma zamiar opracować dla „Przewodnika" gry i zabawy gimnastyczne, zastosowane dla młodzieży szkolnej. (Całem sercem przyklaskujemy temu zamiarowi. Przyp. Red.)

Tarnopol. Sokoł nasz wniósł petycję do Sejmu o zasiłek na dokończenie budowy własnego domu.

Sprawy szkolne.

W gimnazjum jasielskiem zaprowadzono napowrót na r. 1890/1 naukę gimnastyki jako przedmiot nadobowiązkowy. Zapisało się 300 uczniów, ćwiczą się w 6 oddziałach, każdy oddział raz tylko w tygodniu.

Ćwiczenia gimnastyczne w szkołach. Towarzystwo opieki zdrowia w Budapeszcie zajmowało się na jednem z ostatnich posiedzeń sprawą gimnastyki w szkołach. Profesor Finaczy zalecał gorąco metodę gimnastyczną angielską, która polega: na ćwiczeniach rzędowych, ćwiczeniach wolnych, na pływaniu, ślizganiu się, szermierce, strzelaniu do celu i t. d. Żąda on dalej, aby przy wszystkich gimnazjach i uniwersytetach urządzono sale do gimnastyki. Niemniej i dziewczęta powinny uprawiać w szkołach gimnastykę. Dr. Dollinger kładł główny nacisk na potrzebę wprowadzenia codziennych ćwiczeń i poleca w zimie gimnastykę, a w lecie przeważnie zabawy wspólne. Nauczyciel Bochelberg przemawiał za ćwiczeniami z przyborami i na przyrządach. Obecny na posiedzeniu reprezentant rządu węgierskiego zapewnił, iż rząd zamyśla wprowadzić w jak najkrótszym czasie gimnastykę jako przedmiot obowiązkowy we wszystkich szkołach Węgier. Może to będzie zachętą do podobnego rozporządzenia w Austrji, gdzie gimnastyka dotąd ciągle po macoszemu jest trakowaną. Tysiące szkół gminnych nie uprawia wcale gimnastyki — nie mniej szkoły przemysłowe i handlowe; w szkołach średnich gimnastyka nie jest obowiązkową, a nauczyciele jej nie mają zapewnionego bytu jak n. p. w Prusiech, Saksonii i innych krajach niemieckich. („Przew. hygien.").

Sprawa reformy wychowania zagranicą. W całej Europie zajmują się dziś w dziedzinie wychowania: rozwojem siły fizycznej. Za przykładem Anglików gorąco propagują Francuzi za wprowadzeniem gier i wszelkich ćwiczeń fizycznych na wolnem powietrzu; w projekcie budżetu na r. 1891 figuruje 100.000 fr. na zakupienie dla szkół gruntów odpowiednich do gier. W Niemczech formuje się stowarzyszenie mające na celu rozpowszechnianie gier dla młodzieży (prócz tego, że gimnastyka we wszystkich szkołach jest obowiązkową); rozesłało ono do ważniejszych miast kwestjonarjusz w celu zbadania, gdzie i o ile dałyby się wprowadzić zabawy szkolne. Podobnież się ma w Hiszpanii i Belgii, gdzie 1. czerwca b. r. urządzono coś w rodzaju paryskiego lendit. New-Yorski Board of Education zawiązał stosunki z Ligą francuską („Ligue nationale de l'education physique"), a Rzeczpospolita Argentyńska wysłała do Paryża delegata, aby ten był obecnym na lendit i sporządził dokładny opis organizacji zabaw szkolnych we Francji. („Muzeum").

W sprawozdaniu Rady szkolnej krajowej o stanie szkół średnich galicyjskich za r. 1888—90 czytamy: „Naukę gimnastyki zamierza Minister oświaty zaliczyć w poczet przedmiotów obowiązkowych, wtedy będzie można naukę tę ująć w ścisłe karby, gdy obecnie w wielu zakładach tak dla braku odpowiedniego nauczyciela jak i sali stosownej nie przynosi ona wielkich korzyści i tylko zadość czyni czczej formie".

Wykaz statystyczny uczniów uczęszczających na naukę gimnastyki w galicyjskich szkołach średnich z końcem II. półrocza 1890.

L. porz.	Miejscowość	Szkoła	Liczba uczniów w II. półroczu: Ogólna	Liczba uczniów w II. półroczu: Uczęszczających na gimnastykę	W odsetkach	Liczba godz. tygodniowo	Liczba oddziałów
1	Bochnia	Gimnaz.	256	207	80 9	6	6
2	Brody	Gimn. real.	437	213	48·7	6	3
3	Brzeżany	Gimnaz.	350	166	47·4	6	6
4	Buczacz	Niższe gim.	250	—	—	—	—
5	Drohobycz	Gimn. real.	284	112	39 4	6	6
6	Jarosław	Gimnaz.	350	—	—	—	—
7	Jasło	„	437	—	—	—	—
8	Kołomyja	„	428	—	—	—	—
9	Kraków	Gimn. św. Anny	549	238	43·4	6	3
10	„	„ św. Jacka	422	175	41·5	6	3
11	„	„ III.	521	207	39·7	6	6
12	„	Szk. real.	333	313	94·0	6	3
13	Lwów	Gimnaz. I.	405	142	35·1	4	2
14	„	„ II.	604	184	30·5	4	2
15	„	Gim. Fr. Józ.	782	179	22·9	6	6
16	„	Gimnaz. IV.	725	288	39·7	4	2
17	„	Szk. real.	332	173	52·4	6	6
18	Nowy Sącz	Gimnaz.	337	—	—	—	—
19	Przemyśl	„	645	—	—	—	—
20	Rzeszów	„	457	—	—	—	—
21	Sambor	„	300	183	61·0	6	6
22	Sanok	„	322	142	44·1	6	6
23	Stanisławów	„	505	258	51·1	6	6
24	„	Szk. real.	213	162	76·1	6	6
25	Stryj	Gimnaz.	313	116	37 1	4	2
26	Tarnopol	„	472	117	24·8	4	2
27	„	Niż. szk. r.	50	38	76·0	3	3
28	Tarnów	Gimnaz.	518	—	—	—	—
29	Wadowice	Gim. real.	238	176	73 95	6	6
30	Złoczów	Gimnaz.	256	—	—	—	—
		Razem	12.091	3.789		113	

Porównywując powyższe daty z datami z r. 1888 umieszczonemi w „Przewodniku gimnastycznym" z r. 1889 nr. 12 nasuwają się następujące uwagi:

(Daty z r. 1888 załączone w nawiasach).

1. Ogółem na 12.091 (11.489) uczniów wszystkich galicyjskich szkół średnich uczęszczało na gimnastykę w ub. r. szk. 3.789 (4.284) a więc 31·3% (37·3%), nastąpił przeto w porównaniu z r. 1888 ubytek 6%.

2. W dziewięciu (7) zakładach dla 3.468 (2.492) uczniów nie udzielano w ub. r. szk. nauki gimnastyki, zatem ubyły dwa zakłady.

3. W pozostałych 21 (23) zakładach na 8.413 (8.997) uczniów pobierało naukę gimnastyki 3.789 (4.284) uczniów w 113 (125) godzinach tygodniowo; zatem 43·7% (47·6%) a na każdą godzinę lekcji przypadało 32 (34) uczniów

Ubytek przeto tak co do liczby godzin, jakoteż procentowy znaczny.

4. W 12 zakładach dla 2.003 uczniów wypada jedna lekcja w tygodniu na 1 ucznia, jeśli odliczymy święta kościelne, święta szkolne, ewentualne choroby, spowiedź i inne przeszkody, pytanie ile razy w roku korzystał uczeń z nauki gimnastyki i czy w ogóle korzyść z takiej nauki nie jest nader problematycznej natury?

W 9 zakładach dla 1.786 uczniów wypadały 2 lekcje w tygodniu na 1 ucznia. Ci więc mogą się zaliczyć do szczęśliwszych. W tych zakładach mieści się sześć, którym naukę gimnastyki udzielają towarzystwa sokole w swych obszernych i należycie urządzonych salach ćwiczebnych. Liczba tych szczęśliwych wynosi *1.219 czyli 10% ogólnej liczby.*

5. W ub. r. powierzono naukę gimnastyki w 8 zakładach tow. sokołim, w innych udzielali tej nauki nauczyciele ukwalifikowani przeważnie tych samych zakładów naukowych.

6. Najwyższą frekwencją może się poszczycić szkoła realna w Krakowie 94%, po niej następuje gimn. w Bochni 80·9%, dalej szkoła real. w Stanisławowie 76·1%, Tarnopolu 76%, gimn. w Wadowicach 73·95%, gimn. w Samborze 61%, szk. real. we Lwowie 52·4%, wreszcie gimn. w Stanisławowie 51·1%, a najniższą frekwencję wykazuje gimn. Franciszka Józefa we Lwowie, bo tylko 22·9%.

Z powyższych uwag okazuje się, że w przeciągu dwóch lat sprawa nauki gimnastyki w szkołach średnich nietylko naprzód nie postąpiła, lecz w niektórych zakładach dla braku ukwalifikowanych nauczycieli, bądź wcale jak w Buczaczu, Kołomyi, Przemyślu, Rzeszowie, Tarnowie i Złoczowie udzielaną nie była, bądź też jak w Jarosławiu, Jaśle i Nowym Sączu zwiniętą została. Zaprowadzenie w ub. r. nauki gimnastyki w dwóch zakładach jak w Samborze i Drohobyczu nie podniosło mimo tego ogólnej stopy procentowej W ciągu tego dwulecia ubyło bowiem tej nauce 12 godzin tygodniowo.

Daty powyżej podane wykazują niestety, że mimo nawoływań ze strony ludzi dbałych o zdrowie młodzieży, powag lekarskich i naszego zacnego dziennikarstwa sprawa tej nauki postępuje żółwim krokiem, i gdy tylko na chwilkę ostygniemy w zapale nawet wstecz się cofa; to też jak długo nauka tego przedmiotu nie stanie się obowiązkową w szkołach średnich, wszelkie usiłowania jednostek nie wiele zdziałają.

Lata płyną, ankiety radzą i radzą, nareszcie uchwalają, polecają i wzywają, a tymczasem młodzież nasza marnieje. Aż strach pomyśleć co przy takim stanie za lat dziesiątki nastąpi, jakiemu pokoleniu oddamy kierownictwo nawy ojczystej. Dość wspomnąć tylko o okropnych mordowniach w jakich nasza młodzież nie raz przez cały dzień zmuszoną jest przesiadywać; brak światła i powietrza tych niezbędnych warunków życiowych w przeważnej części budynków szkolnych, utrudnia nietylko rozwój umysłowy, ale też zabija ustrój fizyczny naszej młodzieży.

(Co się tyczy sal gimnastycznych, nader opłakany stan ich wykazał „Przewodnik gimnastyczny“ z r. 1890 w nr. 5.)

Ocknijmy się póki jeszcze czas, wytężmy wszystkie nasze usiłowania w tym kierunku, wszak to sprawa naszych dzieci, sprawa przyszłości naszego kraju. Wzywajmy bez wytchnienia wszystkie czynniki do pracy nad poprawą zdrowia naszego pokolenia, nie strącajmy całego ciężaru na barki nauczycieli, gdyż ci sami mimo wytężającej pracy wobec takich stosunków nie wiele zdziałać potrafią; ułatwijmy im zadanie dodając otuchy, kołaczmy zjednoczonemi siłami u góry, a walczmy z uprzedzeniami i obojętnością u dołu, a da Bóg, że za lat kilka będziemy mogli podać korzystniejsze daty. Czołem!

Edm. Bronisł. Grzębski.

Fizyczne hartowanie młodzieży szkolnej. P. Minister oświaty br. Gautsch, wydał w dniu 15. z. m. rozporządzenie do krajowych władz szkolnych, w sprawie fizycznego hartowania młodzieży szkolnej, w którem czytamy między innemi:

Doświadczenie uczy, że szkolna nauka gimnastyki i hygiena szkolna, same przez się nie wystarczają, ażeby młodzież, do której znaczne stawiane bywają pod względem umysłowym wymagania, także odpowiednio fizycznie zahartować. Jest przeto obowiazkiem szkoły poświęcić jak największą uwagę wszystkim tym środkom, które w miarę miejsca i okoliczności przyczynić się mogą do wzmocnienia fizycznych sił młodzieży szkolnej. W tym celu zdaje się, że będzie odpowiedniem następujące postępowanie państwowych i innych równorzędnych szkół publicznych średnich: We wszystkich miejscowościach, gdzie się znajdują publiczne kąpiele lub pływalnie, powinni się dyrektorowie szkół średnich zwrócić do właścicieli tych zakładów z prośbą, ażeby młodzieży szkolnej czynili możliwe najdalej idące ułatwienia w korzystaniu z kąpieli i w pobieraniu nauki pływania. Dyrektorowie i członkowie grona nauczycielskiego mają, bez użycia przymusu, zachęcać młodzież szkolną do pilnego używania kąpieli i udzielać młodzieży takich rad i pouczeń, które ze stanowiska hygienicznego okażą się jako konieczne lub pożyteczne.

Podobnie należy postępować pod względem nauki ślizgania. Tu należy wziąć pod rozwagę, czy nie byłoby do zalecenia — podobnie jak w zakładach kąpielowych i pływalniach — wyjednanie, ażeby właściciele wyznaczyli osobne godziny do używania toru lodowego przez młodzież szkolną.

Gdzie nie ma pływalni i ślizgawek, należy myśl założenia takowych w interesie młodzieży popierać.

Wszędzie, gdzie to tylko możliwem się okaże, należy dążyć do urządzenia osobnych boisk i miejsc do zabawy dla młodzieży szkolnej.

Nadto przestrzegane być winny następujące postanowienia:

1. Aż do następnego zarządzenia powinna się odbyć we wszystkich szkołach średnich w ciągu pierwszego półrocza każdego roku szkolnego konferencja ogólna całego grona nauczycielskiego, z udziałem nauczyciela gimnastyki, celem stwierdzenia, czy i o ile zakład odpowiedział wymaganiom w niniejszem rozporządzeniu postanowionym, ewentualnie zaś, celem zastanowienia się nad tem co dalej zarządzić należy.

2. W głównych sprawozdaniach rocznych należy wyszczególnić, co w myśl niniejszego rozporządzenia w każdym zakładzie szkolnym zarządzono.

3. Istniejące urządzenia i wydawane na polu nauki gimnastyki rozporządzenia, powinny być w sprawozdaniach szkolnych (programach) w osobnym rozdziale omawiane.

4. Krajowi inspektorowie szkół średnich mają osobiście przekonać się o zarządzeniach jakie w każdym zakładzie pod względem nauki gimnastyki poczyniono i spostrzeżenia swoje w sprawozdaniach do Ministerstwa oświaty zdać sprawę.

Z posiedzenia Rady miasta Lwowa odbytego 10. października b. r. Radny dr. Gerstman przedstawił sprawę nowej adaptacji sali gimnastycznej w gimnazjum Franciszka Józefa, która obecnie nie odpowiada celowi i wniósł imieniem sekcji IV. wybór specjalnej do tej sprawy komisji. Radny dr. Krówczyński przy tej sposobności zaznaczył, że w ogóle nauka gimnastyki, tak w dzisiejszym ustroju społeczeństwa potrzebna, jest po macoszemu u nas traktowaną. Dla tego żądał mowca, ażeby Reprezentacja miasta wybrała osobną komisję do zbadania urządzenia sal gimnastycznych przy szkołach lwowskich i odpowiedne przedstawiła wnioski. W skład komisji mieliby wejść: referent spraw szkolnych w magistracie, inspektor szkół ludowych, fizyk miejski i przewodniczący sekcji IV. Rada uchwaliła wnioski sekcji, oraz dodatek dr. Krówczyńskiego bez rozprawy.

Piśmiennictwo.

„Zarys gimnastyki szkolnej i towarzyskiej, dział VII., grupa IV.: Ćwiczenia na poręczach". (Z 1 litogr. tablicą. Lwów 1890) przez Ant. Durskiego. Treść: Przyrząd. — Ćwiczenia w podporze: *a)* w środku, *b)* na końcu, *c)* z boku poręczy. — Ćwiczenia w zwieszeniu i ze zwieszenia: *a)* w środku, *b)* na końcu, *c)* z boku poręczy. W odnośnych miejscach ćwiczenia złożone (kombinacje) w podporze na poręczach. (Do nabycia w kancelarji lwowskiego Sokoła, cena 50 ct.).

„Gimnastika" list za školsku i družtvenu gimnastiku. Czasopismo (miesięczne) dla szkolnej i towarzyskiej gimnastyki, pod redakcją Franc. Hochmana. Zagrzeb, Rok I. nr. 1. Treść: Czego chcemy? — Urządzenie sali i boiska. — Przeprowadzenie nauki gimnastyki w szkole ludowej. — Kronika. Przedpłata 2 zł. (Knjižari Lav. Hartmana u Zagrebu).

„Zarys hygieny szkolnej" ułożył Miecz. Baranowski. Lwów 1891. Treść: I. Szkoła i dom, nauczyciel i uczeń. II. Obchodzenie się z młodzieżą szkolną. III. Pouczanie młodzieży o zasadach hygieny. IV. Hygiena ogródków dziecięcych i wieku dziecięcego. V. O ogrodach szkolnych. VI Przestrogi z zakresu hygieny szkolnej. VII. Przepisy hygieny szkolnej obowiązujące w Galicji. Bardzo słusznie woła „Kurjer Lwowski": „Aż do znudzenia często powtarza się u nas sentencja: „in corpore sano, mens sana", a dla tego zdrowego ciała, które ma być mieszkaniem zdrowej i czerstwej duszy, w naszych szkołach tak mało się czyni, a mniej jeszcze w naszych rodzinach. Dość spojrzeć na zabudowania szkolne, nie mówmy już po wsiach, ale nawet w miastach, które położeniem swojem i urządzeniem urągają wszelkim prawom hygieny, dość widzieć dziatwę stłoczoną często na nie wygodnych i wprost zdrowiu szkodliwych ławach, a szczupłych salach, dość przypatrzeć się młodym matkom, które bez najmniejszego przygotowania przystępują do spełnienia najświętszego obowiązku macierzyństwa, aby się przekonać, że o zdrowe ciało mamy za mało starania. O rozwój duszy naszych dzieci staramy się usilnie, ale tak usilnie, że dzieje się to ze szkodą zdrowia ciała i zapomina się wtedy o zdaniu przytoczonem na wstępie, że tylko w zdrowem ciele mieszka zdrowa dusza, że nie ten najszczęśliwszy, kto nagromadził największy dobytek skarbów umysłowych, ale ten, który ciesząc się czerstwem zdrowiem, większy użytek z tych skarbów dla dobra swego i bliźnich uczynić zdolen O poprawę stosunków zdrowotnych zwiększają się dziś starania, rola ta odłogiem leżąca przez długi szereg lat, znachodzi coraz więcej uprawiaczy, a każdą ich pracę należy witać ze szczerem uznaniem i serdeczną wdzięcznością".

„Podręcznik dla ochotniczych straży pożarnych". Lwów 1890. Treść: I. Statuta, instrukcje, regulaminy. II. Druki manipulacyjne. III. Mundury i odznaki służbowe. IV. Przybory. V. O budowie i systemach sikawek. VI. Regulamin musztry porządkowej. VII. Regulamin musztry ćwiczeń z przyborami pożarnymi. VIII. Sygnały. IX. Wskazówki zachowania się przy pożarach. X. Instrukcja sanitarna. (Stron 208, 56 tabl. z 173 fig. 2 tabl. nut). Cena w płótno oprawionego egzemplarza 1 zł Wszystkie działy są treściwie lecz sumiennie i z prawdziwem rzeczoznawstwem opracowane i licznymi doborowymi rysunkami objaśnione. Najsłabiej wypadł dział: „regulamin musztry porządkowej", który wiele usterek w sobie zawiera. Zapewne z winy korektora wkradło się wiele błędów do nut sygnałowych. Mimo tych małego znaczenia braków śmiało polecamy jedyne to dzieło w piśmiennictwie polskiem, wszystkim druhom znaku strażackiego i automicznym władzom, mającym obowiązek czuwania nad mieniem swych obywateli. Nader pożyteczne dziełko to, wydane staraniem Rady zawiadowczej kraj. związku ochot. straży pożar., wygadza dawno już odczutej potrzebie i przynosi chlubę inicjatorom i autorowi Aleks. Piotrowskiemu.

Orły i Sokoły.

(Bajka).

Błogie to były czasy, gdy na pogodnem niebios przestworzu królowały wszechwładnie orły.

Z wyniosłych swych siedzib silnie dzierzyły rządy ptasiego władztwa. Krwiożercze jastrzębie, sępy padliny łaknące i zawsze żeru żądne kruki kryły się trwożnie przed groźnem spojrzeniem orła.

Drobne i niewinne ptactwo bezpieczną znajdowało opiekę pod jego potężnemi skrzydły.

I dobrze było i wielkim i małym w tem skrzydlatem królestwie, na którego straży stały zawsze lotne sokoły, które silnemi szpony i ostrym dzióbem odstraszały wrogów i rabusiów. Sława potęgi i wielkości okalała orle gniazdo i zwabiała z dalekich stron przybyszów, którzy spieszyli roznieść po świecie szerokim wieść o pomyślności tego państwa.

Szczęście budzi zawiść i bezmyślny podziw w motłochu.

Białego orła otoczyło stado czarnych kawek i szpaków przemyślnych, krzykliwych srok i wron ciekawych.

Zwartem koliskiem opasało wyniosłe jego schronisko na skale i powtarzało bezustannie pochwały dla jego mocy i wielkości.

Orzeł rósł w dumę i w słońce zapatrzony myślał wzbić się tak wysoko, by zrównać się z niem.

Gnuśniał przy nim wierny sokoł, który zapomniał o królestwa osłonie i sił swych próbował jedynie ścigając bezbronne czaple i trwożliwe gołębie.

Z rycerza stał się dworakiem i rad słuchał pochlebstwa od czarnych przybyszów.

Tymczasem, tam na dole gromadziły się coraz liczniejsze zastępy krwiożerczych jastrzębi, sępów padliny łaknących i żądnych żeru kruków.

Poczęły napadać na maluczki naród ptasi rabując go i mordując — bezkarnie...

Orzeł biały dumał zapatrzony w jasne słońce, a zgnuśniały sokoł rad słuchał gwaru czarnej zgraji, która głuszyła rozmyślnie kwilenia uciemiężonych.

Szybko zwykła zwrastać potęga złego.

Jastrzębie, sępy i kruki rzuciły się znienacka na orlę białe, ostatnie jakie w skalistem gnieździe pozostało i rozerwały je na sztuki.

Sokoł chciał bronić podawnemu swego władcę, lecz dziób jego stępiały i osłabione bezczynnością szpony nie podołały przewadze połączonych wrogów.

A cały naród maluczkich z trwogi ubezwładniony patrzył na ten bój nierówny — bezczynnie.

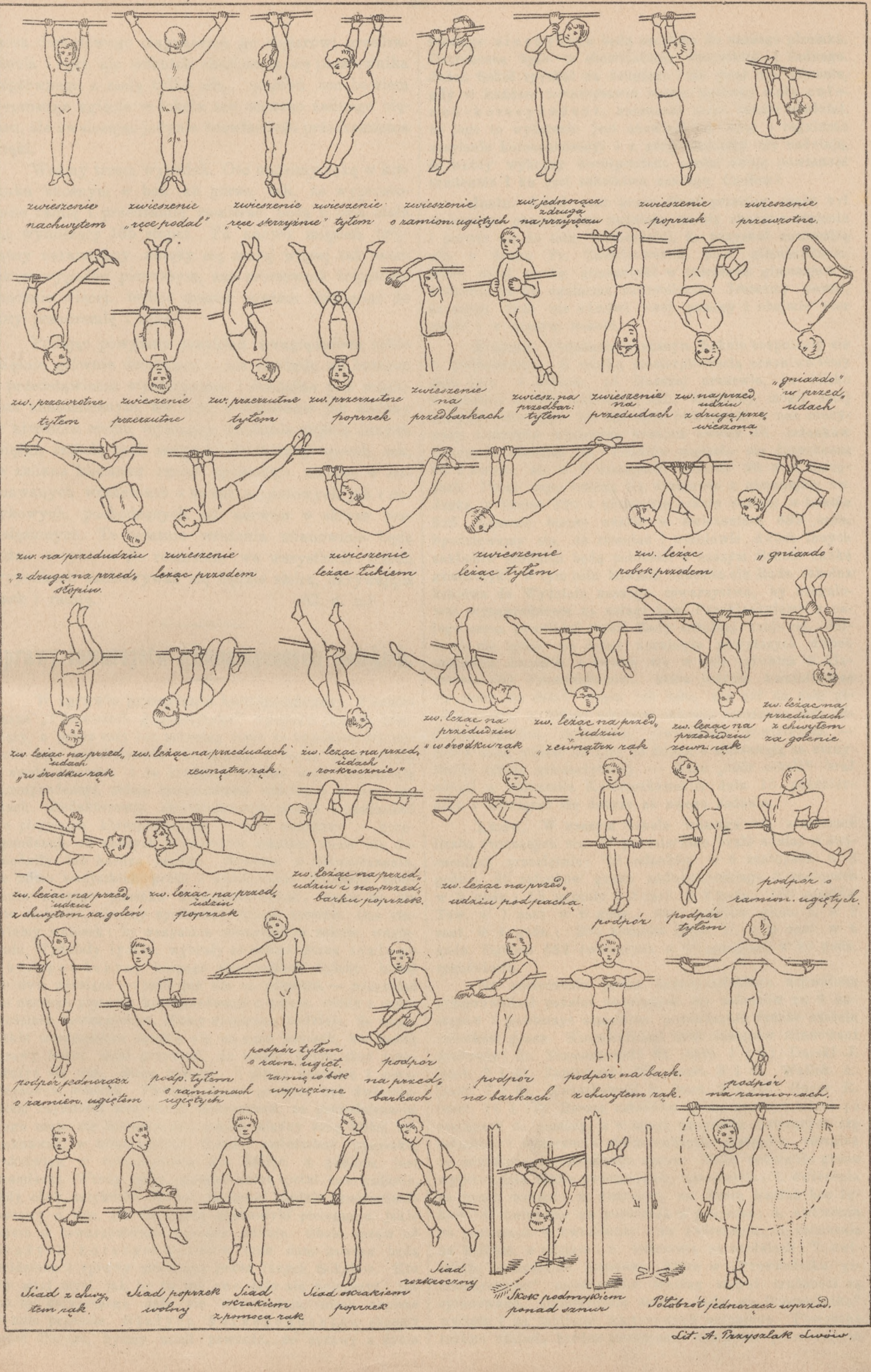
Znał okrucieństwo napastnika, a zbyt długo zaniedbanym był przez swych władców i obrońców, by miał ich kochać po dawnemu.

Wszystkich więc zakuto w kajdany...

Czas orlich lotów przeminął, lecz przyszłość należy do Sokołów! *St. Pepłowski.*

Do tego numeru dołącza się tablicę z rysunkami do artykułu: „Zarys ćwiczeń na drążku".

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".



zwieszenie nachwytem
zwieszenie „ręce podal"
zwieszenie „ręce skrzyżnie"
zwieszenie tyłem
zwieszenie o ramion. ugiętych
zw. jednorącz z drugą na przyręczu
zwieszenie poprzek
zwieszenie przewrotne.
zw. przewrotne tyłem
zwieszenie przerzutne
zw. przerzutne tyłem
zw. przerzutne poprzek
zwieszenie na przedbarkach
zwiesz. na przedbar: tyłem
zwieszenie na przedudach
zw. na przed, udziu z drugą prze, wieszoną
„gniazdo" w przed, udach
zw. na przedudziu „z drugą na przed, stopiu.
zwieszenie leżąc przodem
zwieszenie leżąc łukiem
zwieszenie leżąc tyłem
zw. leżąc pobok przodem
„gniazdo"
zw. leżąc na przed, udach „w środku rąk
zw. leżąc na przedudach zewnątrz rąk.
zw. leżąc na przed, udach „rozkrocznie"
zw. leżąc na przedudziu „w środku rąk
zw. leżąc na przed, udziu „zewnątrz rąk
zw. leżąc na przedudziu zewn. rąk
zw. leżąc na przedudach z chwytem za golenie
zw. leżąc na przed, udziu z chwytem za goleń
zw. leżąc na przed, udziu poprzek
zw. leżąc na przed, udziu i na przed, barku poprzek.
zw. leżąc na przed, udziu pod pachą.
podpór
podpór tyłem
podpór o ramion. ugiętych.
podpór jednorącz o ramien. ugiętem
podp. tyłem o ramionach ugiętych
podpór tyłem o ram. ugięt. ramię w bok wyprężone
podpór na przed, barkach
podpór na barkach
podpór na bark. z chwytem rąk.
podpór na ramionach.
Siad z chwy, tem rąk.
Siad poprzek wolny
Siad okrakiem z pomocą rąk
Siad okrakiem poprzek
Siad rozkroczny
Skok podmykiem ponad sznur
Półobrót jednorącz wprzód.